

1/

Информация о гриппе

– включая новый грипп H1N1 –

для людей с некоторыми заболеваниями

2/

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ США
Центры по контролю и предотвращению заболеваний

3/

Подготовка к сезонному гриппу

Появился новый, совершенно отличный от прежних вирус гриппа, называемый гриппом «H1N1-2009», который поражает людей по всему миру. Ученые считают, что новый вирус гриппа H1N1 в течение ближайших месяцев станет причиной массовых заболеваний гриппом, случаев госпитализации и смертельных исходов в Соединенных Штатах.

Из-за нового вируса H1N1 сезон гриппа может принять более серьезные масштабы. Это означает, что большее количество людей может заболеть гриппом, и у многих людей заболевание будет протекать в тяжелой форме. Также продолжат распространяться и приводить к заболеваниям вирусы обычного сезонного гриппа.

4/

Люди с некоторыми заболеваниями могут столкнуться с особыми медицинскими проблемами во время сезона гриппа. Данные заболевания и состояния включают:

- беременность;
- рак;
- заболевания крови (включая серповидно-клеточную болезнь);
- хроническое заболевание легких [включая астму или хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)];
- диабет;
- сердечные заболевания;
- заболевания почек;
- заболевания печени;

- неврологические нарушения (включая заболевания нервной системы, головного мозга и позвоночника);
- нервномышечные расстройства (включая мышечную дистрофию и рассеянный склероз);
- ослабление иммунной системой (включая больных СПИДом или лиц, проходящих химиотерапию).

Важно помнить, что у людей с одним или несколькими перечисленными выше заболеваниями грипп, в том числе и новый грипп H1N1, может протекать в более тяжелой форме. Продолжайте принимать ваши лекарства, даже если заболите гриппом, кроме случаев, когда ваш врач порекомендует прекратить их прием.

Если у вас одно из данных заболеваний и появились симптомы гриппа, обратитесь к вашему врачу или за медицинской помощью.

Симптомы гриппа (в том числе симптомы нового гриппа H1N1) включают жар, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, ломоту в теле, головную боль, озноб и усталость. У некоторых людей также может наблюдаться рвота и понос. Заражение гриппом, в том числе H1N1-2009, и появление респираторных симптомов возможно и при отсутствии высокой температуры.

5/

Если во время вспышки гриппа у вас имеется одно из перечисленных состояний или заболеваний, вам следует сделать следующее:

- Обратиться за медицинской помощью, если у вас жар и симптомы гриппа.
- Ограничить контакты с большим количеством людей и избегать мест скопления людей. Если вы не можете избежать мест скопления людей, надевайте лицевую маску или респиратор для уменьшения риска заражения. Старайтесь не прикасаться к лицу и часто мойте руки.
- Установлено, что нахождение на расстоянии не менее шести футов (2 м) от чихающего или кашляющего человека можно считать безопасным.
- Обсудите с вашим врачом необходимость запастись лекарственными препаратами на двухнедельный срок.
- Всегда имейте при себе имя, фамилию, номер телефона и адрес кабинета вашего врача или поставщика медицинских услуг. Определите наилучший способ общения с вашим врачом.
- Пусть ваш врач напишет для вас список ваших хронических заболеваний и проводимого лечения. Всегда имейте при себе такую информацию.
- Приготовьте напечатанный список всех лекарственных препаратов, которые вы обычно принимаете, с расписанием их приема. Включите в него также необходимые медицинские средства или оборудование, например шприцы, пластыри, ланцеты, если у вас диабет, или кислород, если у вас ХОБЛ.
- Подумайте о том, как вы будете продолжать ваше лечение, например, если вы проходите химиотерапию или радиотерапию. Узнайте у вашего врача, есть ли у него план действий при серьезной вспышке гриппа (включая новый грипп H1N1).
- Продолжайте принимать ваши лекарственные препараты для лечения ваших заболеваний, даже если заболите гриппом, за исключением случаев, когда ваш врач или поставщик медицинских услуг порекомендует прекратить их прием.
- Отслеживайте любые изменения в вашем дыхании, особенно в случае сердечной недостаточности, застойной сердечной недостаточности или ХОБЛ. Немедленно сообщайте об изменениях вашему врачу или поставщику медицинских услуг.
- Сообщите членам семьи или близким друзьям о вашем заболевании.

6/

Для получения более подробной информации посетите веб-сайт www.cdc.gov/h1n1flu

7/

Защитите себя

Как я могу защитить себя от заражения?

Найдите время, чтобы сделать прививку.

- Центр по контролю и предотвращению заболеваний рекомендует делать ежегодную прививку против сезонного гриппа в качестве первого и самого важного шага в защите от сезонного гриппа. При большом разнообразии вирусов гриппа данная вакцина против сезонного гриппа, согласно проведенным исследованиям, защищает от трех наиболее распространенных вирусов гриппа. Прививка может защитить вас от заражения этими тремя вирусами гриппа или смягчить протекание болезни, в случае, если вы заболите одним из типов гриппа, против которых предназначена данная вакцина.
- Вакцина против сезонного гриппа не защитит вас от нового гриппа H1N1. Данный новый вирус гриппа H1N1 сильно отличается от вирусов сезонного гриппа, против которых предназначена данная вакцина.
- В настоящее время производится вакцина против нового вируса гриппа H1N1, которая будет доступна в ближайшие месяцы для защиты людей, подверженных повышенному риску развития серьезных осложнений после нового вируса гриппа H1N1.

Принимайте профилактические меры ежедневно.

- Прикрывайте нос и рот салфеткой, когда кашляете или чихаете, чтобы предотвратить распространение вирусов гриппа. Использованную салфетку выбрасывайте в мусор.
- Часто мойте руки водой с мылом. Если вода и мыло недоступны, протирайте руки спиртовым средством для обработки рук.*
- Старайтесь не прикасаться к глазам, носу или рту. Инфекция передается именно таким способом.
- Избегайте близкого контакта с больными людьми.
- Если у вас наблюдаются симптомы гриппа, CDC рекомендует не выходить из дома в течение как минимум 24 часов после нормализации температуры, за исключением случаев, когда необходимо обратиться за медицинской помощью или имеется другая насущная необходимость. (Ваша температура должна понизиться без применения жаропонижающих средств). Жаром называют температуру равную 100 градусам по Фаренгейту или 37,8 градусам по Цельсию. Следуйте данным рекомендациям, даже если вы принимаете противовирусные препараты для лечения гриппа.
- Заболев, ограничьте контакт с окружающими для предотвращения их заражения.

Принимайте противовирусные препараты по рекомендации врача.

- Если вы заболели сезонным гриппом или новым гриппом H1N1, для лечения можно использовать противовирусные препараты. Противовирусные лекарственные препараты — это рецептурные средства

(таблетки, растворы или порошковые ингаляторы), которые предназначены для лечения гриппа и не позволяют вирусам размножаться в вашем организме.

- Антивирусные препараты помогут смягчить протекание заболевания и быстрее выздороветь. Кроме того, они могут предотвратить серьезные осложнения, вызванные гриппом.
- Во время этой сезонной эпидемии гриппа антивирусные препараты в первую очередь необходимо использовать для лечения тяжелобольных (госпитализированных) людей или людей с симптомами гриппа и подверженных повышенному риску развития серьезных осложнений после гриппа, например, беременных женщин, маленьких детей, людей старше 65 лет и людей с хроническими заболеваниями.
- Для обеспечения максимальной эффективности антивирусных препаратов их следует принимать сразу же после появления симптомов.

8/

Приготовьтесь к новому гриппу H1N1

Если вы не будете заранее готовы к вспышке гриппа, вам будет сложнее выполнять важные рекомендации врача. Приготовьте все необходимое на случай, если вы заболите и вынуждены будете оставаться дома в течение недели или дольше.

Обеспечьте двухнедельный запас необходимых средств на случай длительного пребывания дома. Будет целесообразно иметь эти средства под рукой, это поможет избежать необходимости выходить в общественные места во время болезни, когда вы являетесь источником инфекции. Перечень необходимых средств может включать следующее:

Список двухнедельного запаса средств

- лекарства, отпускаемые без рецепта;
- спиртовые средства для обработки рук* (в случае недоступности воды и мыла);
- бумажные салфетки;
- рецептурные лекарственные препараты, принимаемые регулярно;
- консервированные супы, питье и т.п.;
- лицевые маски (для больных, которые могут их использовать, находясь среди других людей).

**В случае если мыло и вода недоступны, а использование спиртосодержащих средств не разрешается, можно использовать другие дезинфицирующие средства, не содержащие спирта.*

9/

Для получения более подробной информации о том, как подготовиться к гриппу, посетите веб-сайты www.cdc.gov/h1n1flu или www.flu.gov либо обратитесь к вашему врачу или в местное управление здравоохранения. Вы также можете обратиться в Центры по контролю и предотвращению заболеваний по телефону 1-800-CDC-INFO.